

預防肺炎及呼吸道傳染病— 心理防疫（孕婦篇）



面對突如其來的疫症，出於保護胎兒的自然反應，孕婦比別人更擔心自己受到感染，會額外注意個人及家居衛生，這實在是可以理解的。然而，有些孕婦因較容易過度擔心、精神緊張，而不自覺地鑽牛角尖，出現較偏激執着的行為。這樣反令情緒長期處於繃緊狀態，影響自己和胎兒身心的健康甚或與家人的關係。



研究顯示，情緒健康的婦女有更強的免疫力，孕婦能保持情緒穩定和身心健康已為胎兒提供了一個良好的「免疫環境」。因此，除遵行衛生防護中心的防疫指引去預防感染外，孕婦可參考以下建議，來提升自己及胎兒的心理防疫能力。



心理防疫小貼士



✓ **保持有規律的常規日程及照顧基本身體需要**以提升免疫力，例如均衡飲食、足夠的休息和睡眠。

✓ 抽空做一些**體能活動**，以紓緩和減少懷孕期間常見的不適，如疲勞、靜脈曲張和四肢腫脹；也有助保持心理健康及減少失眠、精神緊張、焦慮和抑鬱。



適合孕婦的
體能活動

✓ **培養正面積極的思想**，例如提醒自己「每次檢查，BB都發展正常，我既做足防禦措施又有病徵，咁我可以放心嘅」和「雖然疫情令人擔心，但多啲留喺屋企安胎都唔係壞事呀，況且個疫情都一定會過嘅」。



✓ **按自己喜好抽空做一些輕鬆活動**，如聽音樂。



兒童初生至
一個月健康資訊

✓ 抽空做一些**與胎兒連繫**的活動，如寫懷孕日記或以錄音記錄胎兒的成長、與伴侶一同佈置房間、將嬰兒衣物按尺碼分類、預備「走佬袋」或閱讀有關照顧初生嬰兒的資訊等。

✓ 以不同形式**與親友保持聯繫**，如透過視像通話，亦可與其他媽媽或準媽媽聊天，交流一下生育及育兒經驗。

✓ 在可能的情況下尋求家務及照顧其他孩子上的支援，**避免過勞**。

未完待續.....

心理防疫小貼士(繡)



- ✓ 多留意自己的情緒反應；當感到憂心或留意到自己變得特別緊張時，可集中思考一些**實際可行的應對方法**。如憂慮持續或未有即時的應對方法，可試試一個有效減少憂慮的妙法—讓自己只在**特定時間**內（如晚飯後15至30分鐘）「盡情擔憂」，在其餘時間則把憂慮以清單的形式記錄下來，然後嘗試重新將你的注意力集中在當刻要處理的事情或感興趣的活動上。不過，**切忌**把「盡情擔憂」的時段**訂在睡前**，以免影響入睡或睡眠質素。

- ✓ 在睡前或其他合適時間進行**放鬆練習**，例如：



漸進式肌肉鬆弛練習



腹式呼吸練習



意像鬆弛練習



靜觀呼吸練習



尋求協助

若孕婦有明顯和持續的情緒困擾，可諮詢家庭/婦產科醫生或利用以下社區資源尋求協助：

熱線/機構名稱 (排名不分先後)	聯絡方法	服務時間
社會福利署	熱線：2343 2255 臨床心理服務科2020抗疫心理資源庫： https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/	
醫院管理局	精神健康專線：2466 7350	
香港紅十字會	“Shall We Talk”心理支援服務：5164 5040 網址： https://www.redcross.org.hk/tc/covid_pss.html	以WhatsApp 短訊作出預約

有關預防肺炎和呼吸道傳染病的資訊，請參考本服務給孕婦及家長的建議。



孕婦



家長



有關家長如何處理幼兒因防疫而引起的情緒反應，請參考本服務給家長的小提示。



有關2019冠狀病毒病的最新資訊，請瀏覽衛生防護中心網站。

